

# STÅ OCH GÅ SÄKERT

ENKLA TIPS FÖR ATT UNDVIKA ATT FALLA HEMMA

## **MINSKA FALLRISKEN**

Falloolyckor i hemmet är vanliga och de flesta har någon gång ramlat. När man blir äldre blir man också skörare och får lättare att råka ut för benbrott i samband med att man faller.

Här följer några saker som du kan tänka på för att minska risken att ramla hemma.

## **GOLVET**

Sladdar bör ligga säkert efter väggarna.

Det finns sladdlister att köpa i elaffärer. Med en sladdlist blir det enkelt att hålla sladdarna i styr, och det blir dessutom enklare att städa.

Det säkraste alternativet när det gäller mattor är att ta bort dem helt. Vill du inte ta bort dina mattor så finns det halkskydd att lägga under mattorna. Mattor med gummerad undersida ligger också säkrare än vanliga mattor. Att se till att ha öppna ytor att gå på är också viktigt, särskilt om du använder rollator eller andra gång-hjälpmiddel.

Be om hjälp med ommöbleringen om det behövs.

## **BADRUMMET**

Se till att golvet inte är vått och halkigt.

Ha gärna en mopp och en gummiskrapa på skaft i badrummet så att du enkelt kan städa undan vattnet.

Har du ett golv som lätt blir halkigt kan det vara bra att skaffa en anti-halkmatta. Byt mattan regelbundet eftersom de blir sämre med tiden.

Om du känner att du börjar få problem med att duscha på grund av att du inte orkar stå, så kan du kontakta kommunens rehabiliteringsenhet för att få hjälp med duschpall eller badkarsbräda.

Placera tvål och liknande så att du lätt kan nå det när du tvättar dig eller duschar.

## **BELYSNING**

Se till att alla lampor fungerar som de ska. Om de ger för svagt ljus bör du byta ut dem.

Se till att belysningen inomhus är jämn, och gärna med extra lampor på ställen där du behöver se extra bra. Exempelvis kan en stark lampa vid sängen vara bra.

Om du brukar gå upp på nätterna kan det vara bra att ha nattlampor tända, eller låta ljuset på toaletten lysa nattetid.

## **FÖRVARING**

Tänk på att organisera skåpen så att de saker du använder oftast finns mest lättillgängligt. Då slipper du att klättra på stolar och stegar i onödan.

Om du måste ha något från ett överskåp och känner dig osäker kan du be om hjälp. Om du har gardiner som ska bytas kan det vara bra att vänta tills du får hjälp med att byta dem. Då undviker du att klättra i onödan.

## **PÅ FÖTTERNA**

Inomhus kan du behöva ha något på fötterna för att inte halka. Ett par bra tofflor eller skor med hälrem eller hälkappa kan vara bra att ha. Se till att undersidan är i ett material som ger bra grepp mot golvet. Om du inte vill ha tofflor eller skor inne kan du skaffa ett par antihalkstrumpor. De ger bra grepp mot golvet och håller fötterna varma. Se dock till att testa så att de fortfarande greppar golvet med jämna mellanrum.

## **MAT OCH DRYCK**

Risken att falla ökar om man inte äter tillräckligt.

Ät 3 mål mat om dagen och gärna några mellanmål så att du får i dig de näringsämnen och den energi du behöver för att vara aktiv.

En bra och allsidig kost gör att du får i dig allt du behöver.

Kalkrik mat så som mejeriprodukter eller grönsaker som broccoli och spenat minskar även risken för benskörhet, och därför risken att råka ut för ett benbrott.

Att dricka ordentligt är också viktigt eftersom man kan bli yr av vätskebrist. Tänk på att kaffe, te och alkohol ökar vätskebehovet.

## **UTOMHUS**

Bra belysning i trapphus och utanför huset är viktigt. Du som bor i lägenhet kan prata med hyresvärderna om belysningen är dålig.

Vintertid kan det vara bra att ha en liten hink med sand vid ytterdörren så att du kan sanda utanför dörren om det frusit under natten.

Utomhus är det bra om du har ett par skor som känns stadiga och har ett bra mönster. På vintern behövs ett grövre mönster. Kontrollera skorna inför varje säsong så att mönstret nog djupt.

Att skaffa halkskydd att sätta under skorna vintertid är också en bra investering. Om du har käpp eller krycka är det bra att se över att doppskon (gummipluppen längst ned på kryckan) inte är utsliten.

Det är också bra att ha en isbrodd på kryckan. Om du behöver ny doppsko eller isbrodd kan du kontakta kommunens rehabiliteringsenhet.

## **ATT HÅLLA SIG IGÅNG**

Lätt träning kan vara nog så viktig när det gäller att hålla sig på benen.

Att vara ute och gå har på samma sätt som rätt kost en positiv effekt på skelettet, och kan minska risken för benskörhet. Detta både för att vi får D-vitamin när vi är ute i solen och för att man belastar skelettet. Skelettet mår bra av lagom belastning.

## HÄR FÖLJER NÅGRA ENKLA TRÄNINGSTIPS

- Träning behöver inte vara jättejobbigt. Att röra sig cirka 30 minuter per dag är tillräckligt för att få positiva effekter, både för balansen och för musklerna i benen.
- Enkla rörelser som att kliva upp på lägsta trappsteget 5 gånger eller att göra lätta benböj med stöd av sängen eller en stol varje morgon har stor betydelse för dina muskler.
- Träna på det sätt som känns roligt för dig och efter de möjligheter du har i din närhet.
- Träning måste inte vara att göra särskilda rörelser eller att lyfta tyngder.
- Trädgårdsarbete, att spela boule eller att kasta pil är också träning.
- Lite är bättre än inget.
- Att göra något, hur lite det än må vara, har betydelse.

Tveka inte att höra av dig om du har frågor eller funderingar.

Kommunrehab

Geijersholmsvägen 2

683 80 Hagfors

0563-189 69 mellan 8<sup>00</sup> och 9<sup>30</sup>